



**CONCURSO DE ADMISSÃO DE CADETES DA MARINHA**

**2016**

**EDITAL**



Nos termos do Regulamento da Escola Naval, está aberto, até 22 de julho de 2016, o concurso para admissão de cadetes para os cursos de ingresso nos quadros oficiais dos Quadros Permanentes da Marinha, cujas classes e número de vagas aguardam decisão superior:

Classe
Marinha
Administração Naval
Fuzileiros
Engenharia Naval: ramo de Mecânica ramo de Armas e Eletrônica
Medicina Naval

Podem ser apresentadas as candidaturas, a mais do que uma classe, indicando a prioridade, sujeitas às classes cujas vagas sejam abertas.

# I CONDIÇÕES DE ADMISSÃO AO CONCURSO



**CAP. I CONDIÇÕES DE ADMISSÃO AO CONCURSO****1. Para todos os candidatos (civis e militares)**

- a) Ser cidadão português;
- b) Satisfazer, cumulativamente, as seguintes condições de acesso ao ensino superior:
  - (1) Ser titular do 12.º ano de escolaridade do ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente, com média mínima de 100, excepto para médicos navais cuja média mínima é de 160.
  - (2) Ter realizado em 2014, 2015 ou 2016, as seguintes provas de ingresso do elenco estabelecido pelo Ministério da Educação, tendo obtido classificação igual ou superior ao indicado:

Classe	Exames a realizar	Classificação
Marinha	Matemática A (635)	95
Administração Naval	Matemática A (635)	95
Fuzileiros	Matemática A (635)	95
Engenharia Naval	Matemática A (635)	95
	Física e Química (715)	95
Medicina Naval	Biologia e geologia (702)	140
	Física e Química (715)	140
	Matemática A (635)	140

- c) Estar disponível para as provas de verificação dos pré-requisitos seguintes:
  - (1) De natureza física, médica e psicotécnica:
    - (i) De aptidão física geral e específica;
    - (ii) De adaptação ao meio aquático;
    - (iii) Exames médicos;
    - (iv) Exames psicotécnicos.
  - (2) De natureza vocacional:
    - (i) De aptidão militar-naval;
    - (ii) De aptidão para a vida no mar.
- d) Ter bom comportamento moral e civil;
- e) Não ter sido abatido ao efetivo do Corpo de Alunos de qualquer dos Estabelecimentos de Ensino Superior Público Universitário Militar por motivos disciplinares ou por incapacidade para o serviço militar;
- f) Não ter sido excluído dos cursos conferentes de grau académico da Escola Naval;

- g) Não possuir tatuagens ou outras formas de arte corporal que sejam visíveis no uso de qualquer uniforme, incluindo o usado na prática de educação física e desportos, englobando o equipamento de ginástica e de natação, conforme Despacho do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada n.º 17/15 de 06 de maio.

**2. Só para os candidatos civis**

- a) Estar autorizado a ingressar nos quadros permanentes da Marinha por quem exerça o poder paternal, no caso de ter menos de 18 anos de idade;
- b) Ter idade inferior a 22 anos, até 31 de dezembro de 2016;
- c) Estar em situação militar regular, tendo cumprido as obrigações fixadas na Lei do Serviço Militar;
- d) Ter altura igual ou superior a 1,64 m ou 1,60 m, conforme seja do género masculino ou feminino, respetivamente.

**3. Só para os candidatos militares, de qualquer ramo das Forças Armadas, na efetividade de serviço**

- a) Estar autorizado pelo superior hierárquico competente do respetivo ramo;
- b) Estar na efetividade de serviço na data de início do curso (3 de outubro 2016);
- c) Ter prestado, no mínimo, um ano de serviço militar efetivo na data de início do curso;
- d) Ter bom comportamento militar;
- e) Não ter avaliações desfavoráveis relativamente à sua prestação de serviço militar;
- f) Ter, no ano civil da admissão, idade não superior a 22 anos ou, tratando-se de militares dos quadros permanentes, idade não superior a 24 anos;
- g) Não se encontrar a frequentar qualquer outro curso de formação para ingresso nos quadros permanentes.

**4. Informações**

Esclarecimentos e informações complementares podem ser obtidos nos seguintes locais:

Secretaria Escolar da Escola Naval - Alfeite – 2810-001 ALMADA

TELEF: 210 901 960, 210 901 943, 210 902 057, 210 901 935, 210 902 000

FAX: 211 938 520 / Linha Azul: 808 201 467

Página na internet – <http://escolanaval.marinha.pt>

Endereço email: [escnaval-secretaria.escolar@marinha.pt](mailto:escnaval-secretaria.escolar@marinha.pt)

As comunicações para a Escola Naval devem processar-se por correio electrónico, devendo o candidato indicar para o efeito o email de que é titular. Este email servirá somente para efeitos de comunicação do procedimento administrativo concursal.

# II CANDIDATURA AO CONCURSO



## CAP. II CANDIDATURA AO CONCURSO

### 1. Formalização da candidatura

A candidatura é formalizada através do preenchimento do formulário disponível na página da internet da Marinha, em <http://escolanaval.marinha.pt> e pela entrega dos documentos obrigatórios referidos no presente capítulo. O formulário origina, automaticamente, uma declaração que deverá ser impressa e assinada.

### 2. Documentos obrigatórios

a) Para todos os candidatos (civis e militares):

- (1) Declaração assinada pelo candidato, do formulário na página da internet em <http://escolanaval.marinha.pt>; (Declaração gerada automaticamente após preenchimento do formulário (imprimir, assinar e juntar os restantes documentos));
- (2) Fotocópia da inscrição de 2016 nas provas de ingresso ao ensino superior;
- (3) Certificado de classificações para acesso ao ensino superior, original e autenticado com respetivo selo branco (ficha ENES - 2016).
- (4) No 1º dia de provas de avaliação psicológica e inspeções médicas, os candidatos devem ser portadores de:
  - (i) Auto Questionário de Saúde (AQS) devidamente preenchido, cujo formulário se encontra disponível no link <http://escolanaval.marinha.pt>;
  - (ii) Eletrocardiograma de 12 derivações com relatório (prazo de validade um ano);
  - (iii) Raio-X de Tórax PA e Perfil (prazo de validade três anos);
  - (iv) Raio-X da Coluna Lombo-Sagrada (prazo de validade três anos);
  - (v) Raio-X da Bacia Frente em carga (prazo de validade três anos).

b) Para os candidatos civis:

- (1) Certidão narrativa do registo de nascimento ou (cópia não certificada passada pelo Registo Civil);
- (2) Certificado do registo criminal original e autenticado com respetivo selo branco para fins militares;
- (3) Declaração do Centro de Recrutamento a que o candidato pertence, que ateste encontrar-se com a situação militar regularizada ou fotocópia da cédula Militar;
- (4) Atestado Médico comprovativo da robustez física do candidato e sua aptidão para a realização das provas físicas, emitido em data posterior à publicação do presente Edital, conforme minuta em anexo G;
- (5) Requerimento a solicitar o uso de instalações para efeitos de preparação da condição física, conforme minuta em Anexo C (só para os candidatos que o pretendam);
- (6) No caso de ser menor, autorização de quem exerça o poder paternal, para ingressar nos quadros permanentes da Marinha conforme minuta em Anexo D.



c) Para os candidatos militares:

- (1) Nota de assentamentos completa;
- (2) Autorização do superior hierárquico competente do respectivo ramo para concorrer;
- (3) Avaliação individual extraordinária, do superior hierárquico competente do respectivo ramo.



# III

## PROCESSAMENTO DO CONCURSO E SERIAÇÃO DOS CANDIDATOS



**CAP. III PROCESSAMENTO DO CONCURSO E SERIAÇÃO DOS CANDIDATOS****1. 1.ª FASE - Entrega de documentos**

- a) Os locais de entrega dos documentos obrigatórios mencionados no n.º 2 do capítulo II são os seguintes:
  - Secretaria Escolar da Escola Naval - Alfeite – 2810 - 001 ALMADA
  - **Comandos de Zona Marítima dos Açores e da Madeira** - só para candidatos residentes nas correspondentes Regiões Autónomas.
- b) Os documentos podem ser enviados pelo correio para a seguinte morada:
  - Secretaria Escolar da Escola Naval - Alfeite – 2810 - 001 ALMADA
- c) A data limite de apresentação dos documentos é **22 de julho de 2016** (data de correio), com exceção da ficha ENES – 2016 que, impreterivelmente, terá que dar entrada até **8 de agosto de 2016**.
- d) Os candidatos que venham a recorrer das classificações das provas de ingresso terão que entregar até **8 de agosto de 2016** fotocópia do documento comprovativo de tal ato.
- e) Serão excluídos do concurso os candidatos cujos documentos cheguem fora do prazo, salvo em casos de reconhecida impossibilidade, por motivos não imputáveis aos candidatos, a decidir pelo Comandante da Escola Naval em base casuística.

**2. 2ª FASE - Ordenamento inicial e condições para passagem**

- a) Os candidatos são ordenados por ordem decrescente da nota inicial de candidatura. Esta nota, calculada somente para efeitos do ordenamento inicial do concurso, é expressa em décimas e é a média aritmética das seguintes classificações convertidas em valores da escala de **0 a 200**:
  - Classificação final do curso do ensino secundário;
  - Média das classificações das provas de ingresso.
- b) São excluídos do concurso os candidatos que não tenham obtido nas provas de ingresso, classificações iguais ou superiores às estabelecidas.
- c) Transitam para a 2ª fase os candidatos com números de ordem até ao dobro do número de vagas para os respetivos cursos. Considerando uma melhor garantia do preenchimento das vagas, o Comandante da Escola Naval pode estabelecer números superiores aos referidos.

**3. 2.ª FASE - Pré-requisitos de natureza física, médica e psicotécnica**

- a) De aptidão física geral:
  - (1) Para candidatos do **género feminino (todas as classes exceto Fuzileiro)**:
    - (i) Efetuar 10 extensões no solo com pés colocados num suporte a cerca de 30 cm do solo;
    - (ii) Efetuar 30 flexões abdominais no tempo máximo de 1 minuto com os pés fixos;

(iii) Correr 2400 metros em terreno plano, no tempo máximo de 13 minutos e 30 segundos.

(2) Para candidatos do **gênero masculino (todas as classes exceto Fuzileiros)**:

- (i) Efetuar 3 elevações na barra com as mãos em pronação;
- (ii) Efetuar 35 flexões abdominais, no tempo máximo de 1 minuto, com os pés fixos;
- (iii) Correr 2400 metros, no tempo máximo de 12 minutos em terreno plano.

(3) Para candidatos de **ambos os gêneros (classe de Fuzileiros)**:

- (i) Efetuar 6 elevações na barra com as mãos em pronação;
- (ii) Efetuar 37 flexões abdominais, no tempo máximo de 1 minuto, com os pés fixos;
- (iii) Correr 2400 metros, no tempo máximo de 11 minutos e 30 segundos em terreno plano.

b) De aptidão física específica:

(1) Para candidatos de **ambos os gêneros**:

- (i) Salto para a rede de abordagem;
- (ii) Percorrer um túnel subterrâneo, com cerca de 15 m de comprimento, 60 cm de largura e 80 cm de altura.

c) De adaptação ao meio aquático:

(1) Para candidatos de **ambos os gêneros**:

- (i) Após salto do bordo da piscina, nadar 50 m, sem paragens e com controlo respiratório, fazendo uso da técnica de *crawl* ou bruços.

(2) Para candidatos de **ambos os gêneros (classe de Fuzileiros)**:

- (i) Após salto do bordo da piscina, nadar 50 m, sem paragens e com controlo respiratório, fazendo uso da técnica de *crawl* ou bruços.
- (ii) Partindo da posição de flutuação, apanhar um objeto no fundo da piscina a cerca de 2m de profundidade.

As provas de adaptação ao meio aquático são realizadas sem óculos de natação.

Cada candidato pode efetuar uma repetição nas provas de adaptação ao meio aquático e de aptidão física específica, com um intervalo de descanso entre elas, a estabelecer pelo júri, segundo critérios de necessidade e razoabilidade.

Os candidatos deverão executar os pré-requisitos de natureza física conforme descrição técnica presente no Anexo F.

Os candidatos podem efetuar treinos na Escola Naval para as provas de aptidão física e de adaptação ao meio aquático, conforme programa de treinos em Anexo B e mediante requerimento e decisão.

d) De natureza médica:

Os pré-requisitos de natureza médica estão estabelecidos nas tabelas gerais de inaptidão e de incapacidade para o serviço na Marinha relativo às condições antropométricas e sensoriais gerais exigidas na admissão do pessoal da Marinha, através da realização de exames médicos e do uso de equipamentos biométricos. (Portarias 790/99, de 7 de setembro; 1157/00, de 7 de dezembro e 1195/01, de 16 de outubro, do MDN).

e) Aptidão psicotécnica:

(1) A aptidão psicotécnica é avaliada através da aplicação de testes psicotécnicos que visam contribuir para o conhecimento da motivação vocacional dos candidatos.

(2) Os testes psicotécnicos a efetuar são:

- (i) Testes cognitivos;
- (ii) Testes de personalidade;
- (iii) Entrevistas individuais.

#### **4. Resultado dos pré-requisitos de natureza física, médica e psicotécnica. Condições para passagem à 3ª fase:**

a) Os pré-requisitos de aptidão física geral e específica, de adaptação ao meio aquático e de aptidão psicotécnica são eliminatórios, sendo o seu resultado expresso em APTO ou INAPTO.

b) Os resultados dos exames médicos, são expressos em, APTO ou INAPTO, consoante a classe ou classes a que o candidato concorre.

Transitam para a 3.ª fase, mantendo o ordenamento anterior, os candidatos classificados de APTO em todos os pré-requisitos de natureza física, médica e psicotécnica, exigidos para a classe ou classes a que se candidatam, até 110% das vagas de cada curso. Considerando uma melhor garantia do preenchimento das vagas, o Comandante da Escola Naval pode estabelecer números superiores aos referidos.

#### **5. 3.ª FASE – Pré-requisitos de natureza vocacional**

a) Aptidão militar naval:

A avaliação da aptidão militar-naval engloba a participação em diversas atividades de natureza militar-naval.

Estas atividades visam verificar a capacidade de integração do candidato na Marinha e o despiste dos casos de inadaptação à vida militar e naval.

b) Aptidão para a vida no mar:

Esta aptidão é avaliada através de uma viagem realizada em navios da Marinha e destina-se ao despiste de fatores de inibição para a vida no mar.

A viagem tem uma duração de cerca de cinco a oito dias. Em função do número de vagas para cada um dos cursos, será fixado pelo Comandante da Escola Naval, o número de candidatos que embarca, baseado na classificação inicial de candidatura e considerando os resultados das provas de aptidão vocacional já efetuadas.

## 6. Resultado dos pré-requisitos de natureza vocacional

A classificação final da avaliação vocacional, é expressa na escala de 0 a 200 e resulta da média aritmética das classificações da aptidão psicotécnica e da aptidão militar naval, sendo expressa:

- a) Por INAPTO, para candidatos com a classificação inferior a 100 em qualquer um dos pré-requisitos de natureza vocacional;
- b) Em valor numérico, na escala de 100 a 200, para candidatos considerados APTOS em todos os pré-requisitos de natureza vocacional.

## 7. Seriação dos candidatos

- a) A seriação dos candidatos a cada curso é feita no final da 3.<sup>a</sup> fase, para todos os candidatos em concurso, tendo em conta as escolhas e prioridades manifestadas pelos candidatos;
- b) O ordenamento para cada curso é efetuado pela ordem decrescente da classificação final de candidatura;
- c) A classificação final de candidatura é calculada segundo os pesos indicados abaixo, expresso em décimas, e convertida na escala de 0 a 200:

– Classificação final do ensino secundário	peso de 50%
– Média das classificações das provas de ingresso	peso de 40%
– Classificação final da avaliação vocacional	peso de 10%
- d) São excluídos, mediante relatório justificativo, os candidatos que não obtenham classificação final de candidatura igual ou superior a 100;
- e) São admitidos como alunos da Escola Naval os candidatos que se encontram em concurso e cujo número de ordem, para cada curso, seja igual ou inferior ao número de vagas.

## 8. Júri do concurso

O júri do concurso é nomeado pelo Comandante da Escola Naval. Ao júri compete verificar o cumprimento das regras do concurso e, mediante atas fundamentadas e justificadas, analisar, aprovar, propor a homologação e publicar os resultados de cada uma das fases do concurso.

# IV INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES



## CAP. IV INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

### 1. Local e condições da realização das provas

- a) Os candidatos prestam as provas referentes aos pré-requisitos na Escola Naval e noutras unidades ou organismos da Marinha;
- b) A Marinha tomará a seu cargo o transporte para Lisboa dos candidatos residentes nos Açores e Madeira que sejam selecionados para a 2.ª e 3.ª fases do concurso, bem como o regresso à origem dos que não ingressarem no 1.º ano dos cursos da Escola Naval;
- c) A avaliação dos pré-requisitos de natureza médica é realizada ou coordenada pela Escola Naval e sobre ela emite parecer a Junta de Recrutamento e Seleção, da Direção de Pessoal;
- d) Durante a 1.ª e 2.ª fases do concurso, a Escola Naval pode fornecer alojamento e alimentação aos candidatos que o desejarem, de acordo com as disponibilidades de instalações e mediante requerimento e decisão caso a caso;
- e) Durante a 3.ª fase todos os candidatos terão direito a alojamento e alimentação por conta do Estado.

### 2. Candidatura a mais de um curso

- a) Os candidatos podem concorrer a mais de um curso em simultâneo. Para tal, no formulário de admissão ao concurso, devem indicar a ordem de preferência (da 1.ª à 6.ª prioridades);
- b) A Escola Naval, tendo em conta as pretensões manifestadas pelos candidatos, reserva-se o direito de os distribuir pelos diversos cursos, consoante o número de vagas e as provas de ingresso que prestaram.

### 3. Eliminação de candidatos

O Comandante da Escola Naval, mediante proposta fundamentada do presidente do júri do concurso, poderá eliminar de imediato qualquer candidato que durante as provas/atividades da 2.ª e 3.ª fases do concurso, tenha um comportamento que possa prejudicar o normal funcionamento do mesmo.

### 4. Alistamento

- a) Os candidatos civis que se mantenham em concurso até ao início da participação na 3.ª fase serão, mediante despacho do Chefe do Estado-Maior da Armada, provisoriamente alistados na Marinha como "cadetes-candidatos";
- b) Os "cadetes-candidatos" ficam sujeitos aos deveres e direitos dos alunos da Escola Naval, designadamente, quanto à aplicação das disposições legais respeitantes à invalidez resultante de doença ou acidente em serviço;
- c) O alistamento definitivo dos candidatos no Corpo de Alunos da Escola Naval será efetuado por Portaria do Chefe do Estado-Maior da Armada, pela ordem das classificações finais de candidatura.

## 5. Caracterização e condições de frequência dos cursos da Escola Naval

- a) Os cursos objeto deste concurso têm a duração de 5 anos (10 semestres), constituindo-se num ciclo de estudos integrado conducente à atribuição do grau académico de mestre, nos termos do Processo de Bolonha, tal como estabelecido no artigo 17.º do decreto-lei n.º 37/2008, de 5 de março;
- b) Os cursos em Medicina Naval, conferentes do grau académico de mestre, são frequentados na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e têm a duração de 6 anos curriculares;
- c) Os alunos têm direito a:
  - Alimentação e alojamento por conta do Estado;
  - Vencimento fixado pela legislação em vigor;
  - Artigos de fardamento que fazem parte da tabela superiormente aprovada;
  - Assistência médica, cirúrgica e medicamentosa;
  - Isenção do pagamento de propinas;
  - Publicações necessárias ao estudo das matérias que fazem parte dos planos de estudo.
- d) Enquanto cadetes, os alunos estão sujeitos ao regime de internato, havendo períodos de licença variáveis, conforme o previsto nas normas internas.

## 6. Transportes

Durante o concurso, os candidatos podem utilizar as vedetas privativas da Marinha que partem da Doca da Marinha (junto à Estação Fluvial do Terreiro do Paço) às 08:15 horas.

## 7. Gabinete do Utente

A Escola Naval dispõe de um Gabinete do Utente, localizado na Secretaria Escolar, com a principal função de encaminhar e tratar internamente os pedidos, reclamações e sugestões efetuados pelos candidatos.

O DIRETOR DE ENSINO

João Paulo Ramalho Marreiros  
Capitão-de-mar-e-guerra



## ANEXOS

- Anexo A** Calendário do concurso
- Anexo B** Programa de treinos
- Anexo C** Requerimento para usufruto das instalações da Escola Naval para efeitos de preparação da condição física
- Anexo D** Autorização para Menores (declaração)
- Anexo E** Termo de Responsabilidade
- Anexo F** Descrição técnica dos pré-requisitos de natureza física
- Anexo G** Atestado médico comprovativo de inexistência de contra-indicações para a prestação de provas físicas
- Anexo H** Despacho do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada nº 17/15 de 6 de maio



**ANEXO A**

**CALENDÁRIO DO CONCURSO**

<b>MÊS</b>	<b>DATA</b>		<b>ATIVIDADES</b>
<b>MAIO</b> a <b>JULHO</b>	2	5ªF	ENTREGA DE DOCUMENTOS DE CANDIDATURA
	22	6ªF	
<b>AGOSTO</b>	8	2ªF	<b>DATA LIMITE DE ENTREGA DO CERTIFICADO DE CLASSIFICAÇÕES PARA ACESSO AO ENSINO SUPERIOR</b>
	9	3ªF	<b>PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DA 1.ª FASE</b>
	10 a 12	4ªF  6ªF	PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA E DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO
	16	3ªF	PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DAS PROVAS APTIDÃO FÍSICA E DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO
			PUBLICAÇÃO DOS GRUPOS E DATAS PARA REALIZAÇÃO DOS EXAMES MÉDICOS E PSICOTÉCNICOS
	17 a 26	4ªF  6ªF	PROVAS DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA, INSPEÇÕES MÉDICAS E JUNTA DE RECRUTAMENTO E CLASSIFICAÇÃO
	29	2ªF	<b>PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS DA 2.ª FASE</b>
	31	4ªF	<b>APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS</b>
	31 a 16	4ªF  6ªF	ATIVIDADES DE VERIFICAÇÃO DA APTIDÃO MILITAR NAVAL
	<b>SETEMBRO</b>	17 a 25	sáb  dom
26		2ªF	<b>ORDENAMENTO E PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS FINAIS DO CONCURSO</b>
27		3ªF	<b>APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS</b>
28 a 30		4ªF  6ªF	REFRESCAMENTO ESCOLAR E ACOMODAÇÃO
<b>OUTUBRO</b>		3	2ªF
	14	6ªF	ALISTAMENTO/COMPROMISSO DE HONRA



## ANEXO B

### PROGRAMA DE TREINOS

PERÍODO DE TREINOS: os candidatos podem efetuar treinos para as provas de aptidão física, no período de 5 a 27 de julho, nos seguintes dias e horários:

HORAS	3. <sup>a</sup> Feira	4. <sup>a</sup> Feira
09:00	Treino Físico Geral	
às		Natação
11:00	Treino Físico Específico	

Observações:

Os treinos são orientados por pessoal do Serviço de Educação Física da Escola Naval.

Apresentação no ginásio até às 09:00 horas (hora limite).

Equipamento necessário: Fato de treino, t-shirt, calções, ténis, calção de banho/fato de banho e chinelos para piscina.



## ANEXO C

### MINUTA DE REQUERIMENTO A SOLICITAR O USO DE INSTALAÇÕES PARA EFEITOS DE PREPARAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

Exmo. Senhor Contra-almirante

Comandante da Escola Naval,

(nome) \_\_\_\_\_, candidato n.º \_\_\_\_\_, portador/a do bilhete de identidade (ou cartão de cidadão) n.º \_\_\_\_\_, emitido em \_\_\_\_\_, pelo Arquivo de \_\_\_\_\_, residente em \_\_\_\_\_, vem requerer a V. Exa autorização para (selecionar o pretendido):

- (1)  Realizar treinos para as provas físicas e de adaptação ao meio aquático, nas instalações da Escola Naval e Base Naval;
- (2)  Usufruir de alojamento na Escola Naval, em virtude de morar longe.

Pede deferimento,

Escola Naval,                      de                      de 2016,

O candidato

O responsável legal pelo menor,

(3) \_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_

BI (ou CC) n.º \_\_\_\_\_

- (1) (2) Colocar no requerimento uma ou as duas opções, conforme o pretendido;  
(3) Assinatura conforme bilhete de identidade ou cartão de cidadão;  
(4) Só no caso de candidato menor de idade, em que a autorização deverá ser solicitada pelo responsável legal do mesmo, devendo ser junta fotocópia do bilhete de identidade (BI) ou do cartão de cidadão (CC).



**ANEXO D**

**(AUTORIZAÇÃO PARA MENORES)**

**DECLARAÇÃO**

Eu, \_\_\_\_\_, portador(a)  
do BI/CC nº \_\_\_\_\_ válido até \_\_\_\_\_, encarregado/s de educação  
de \_\_\_\_\_ com o BI/CC nº \_\_\_\_\_,  
válido até \_\_\_\_\_, autorizo a candidatura e ingresso do meu educando candidato/a nº  
\_\_\_\_\_ ao concurso de cadetes para a Escola Naval 2016.

Escola Naval, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016

Assinatura/s

\_\_\_\_\_

Anexo: Fotocópia BI/CC do Encarregado/s de educação



**ANEXO E**

**TERMO DE RESPONSABILIDADE**

**ESCOLA NAVAL**

Eu, abaixo-assinado, \_\_\_\_\_  
Portador do B.I./C.C nº \_\_\_\_\_ emitido em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ pelo arquivo \_\_\_\_\_ válido  
até \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Residente em: \_\_\_\_\_

Na qualidade de candidato/tutor de: \_\_\_\_\_

Declaro que assumo todas e quaisquer responsabilidades relativas a riscos, perigos e danos que possam resultar durante a participação nos treinos e nas provas de aptidão física e adaptação ao meio aquático referentes ao concurso de Admissão de Cadetes da Marinha, a decorrer em julho e agosto de 2016, renunciando expressamente a quaisquer direitos ou compensações daí decorrentes, por parte da Marinha Portuguesa.

Escola Naval, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016

O Candidato/Tutor

\_\_\_\_\_

Anexar cópia do documento de identificação

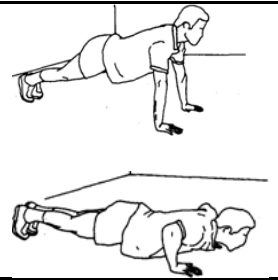
**ANEXO F****DESCRIÇÃO TÉCNICA DOS PRÉ-REQUISITOS DE NATUREZA FÍSICA****APTIDÃO FÍSICA GERAL****EXTENSÕES NO SOLO**

Posição inicial: mãos colocadas no solo, à largura dos ombros, com os dedos virados para a frente e os membros inferiores no prolongamento do corpo.

Execução: só são válidas as repetições que partam da extensão completa dos braços até à flexão, mantendo um ângulo de 90º entre o braço e o antebraço.

A prova deverá ser executada sem interrupções.

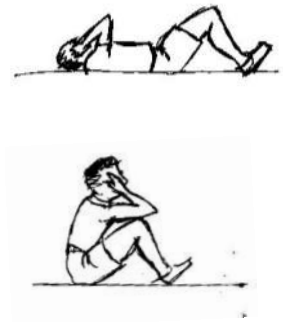
O incumprimento do exposto implica a não contabilização da repetição.

**FLEXÕES ABDOMINAIS**

Posição inicial: deitado na posição dorsal, com as mãos em contacto com a cabeça (ponta dos dedos circundando os pavilhões auriculares), membros inferiores fletidos e pés fixos no espaldar.

Execução: Elevar e baixar o tronco, o maior número de vezes durante 1 minuto, tocando com as omoplatas no solo e os cotovelos ultrapassam a linha imaginária dos joelhos. As mãos devem estar sempre em contacto com a cabeça durante o exercício.

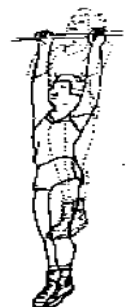
O incumprimento do exposto implica a não contabilização da repetição.

**ELEVAÇÕES NA TRAVE**

Posição inicial: suspenso na trave, com as mãos em pronação e extensão completa dos membros superiores.

Execução: Flexão dos membros superiores, ultrapassando completamente a trave com o queixo e posterior extensão dos mesmos.

O incumprimento do exposto implica a não contabilização da repetição.

**CORRIDA 2400 METROS**

Correr 2400m em terreno plano.

**APTIDÃO FÍSICA ESPECÍFICA****SALTO PARA REDE**

A partir de uma posição elevada, agarrado a um cabo, decidir no tempo máximo de 10 segundos, realizar o trajeto suspenso até uma rede de abordagem, percorrendo uma distância entre 8 a 9m.

Após o contato com a rede de abordagem, segurar-se a esta, largar o cabo suspenso e descer pela sua malhagem até ao solo.

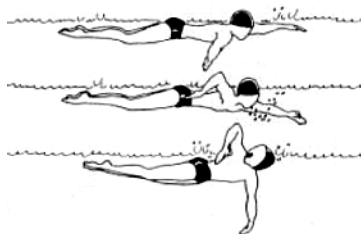
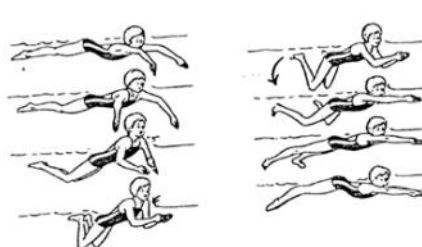
**PERCORRER UM TÚNEL**

Percorrer um túnel subterrâneo.

**ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO****NATAÇÃO**

Posição inicial/execução: após salto do bordo da piscina, nadar 50 metros, sem paragens e com controlo respiratório, fazendo uso da técnica de *crol* ou de *bruços*, controlando os reflexos de defesa e direccionalidade.

Esta prova é realizada sem óculos de natação.

**CROL****BRUÇOS**



**ANEXO G****ATESTADO MÉDICO COMPROVATIVO DA INEXISTÊNCIA DE  
CONTRAIINDICAÇÕES PARA A PRESTAÇÃO DE PROVAS FÍSICAS**

\_\_\_\_\_, Médico Licenciado em medicina pela  
\_\_\_\_\_, titular da cédula profissional nº \_\_\_\_\_, da Ordem dos  
Médicos, declara a inexistência de contraindicações para a prestação das provas físicas, aprovadas  
pelo Despacho do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada, nº 55/16, de 18 de maio, a realizar  
no concurso de admissão à Escola Naval, relativamente a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, portador (a) do BI/C nº \_\_\_\_\_  
Emitido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Por ser verdade e ter sido solicitado, passo a presente declaração, que vai por mim datada e assinada.

Vinheta  
Médica

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20  
O Médico



## ANEXO H

OA1 N.º 18 - 06 de Maio de 2015

### ----- Despacho do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada, n.º 17/15, de 6 de maio:

#### APRESENTAÇÃO DO PESSOAL DA MARINHA.

Considerando que a apresentação militar do pessoal da Marinha é fundamental para a organização, porquanto o aprumo militar é geralmente associado a uma manifestação de respeito pela ordem, disciplina e saúde física e psicológica, e contribui para o fortalecimento da imagem da instituição militar perante a opinião pública;

Considerando que a apresentação militar não pode estar sujeita a excessos ou a conceitos estéticos passageiros, nem deve ser encarada como uma manifestação de personalidade individual;

Considerando que o dever de aprumo obriga a uma correta apresentação do militar, no serviço ou fora dele, nomeadamente quando se faça uso do uniforme, bem como a preservar a higiene pessoal e a zelar pela correta apresentação e uso dos seus uniformes;

Considerando ainda o dever de exigência que os comandantes, diretores ou chefes têm para com os seus subordinados em matéria de atavio militar.

Determino:

1. O pessoal da Marinha deve ter especial atenção com a sua apresentação pessoal, observando as regras constantes no presente despacho.
2. São aprovadas as normas sobre a apresentação do pessoal da Marinha, que constam do Anexo ao presente despacho e que dele faz parte integrante.
3. É revogado o Despacho do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada n.º 19/09<sup>(1)</sup>, de 21 de maio, relativo à apresentação do pessoal da Marinha.

<sup>(1)</sup> Publicado na OA1 n.º 31, de 22 de julho de 2009 – ANEXO E

### ANEXO

#### NORMAS PARA APRESENTAÇÃO DO PESSOAL DA MARINHA

##### 1. MILITARES DO SEXO MASCULINO

###### a. Cabelo

(1) O cabelo deve apresentar-se limpo e cuidado, penteado de forma simples e discreta, ser usado pouco volumoso, cortado acima do colarinho da camisa, não podendo tapar qualquer parte da orelha, e permitir o uso correto do uniforme ou do equipamento.

(2) O cabelo, quando pintado, deve apresentar uma cor natural e discreta, não sendo permitido o uso de madeixas.

(3) As patilhas não devem ultrapassar o lóbulo da orelha.

###### b. Barba e bigode

Devem encontrar-se aparados, mantidos limpos e apresentar uma cor natural.

c. Adornos

- (1) É permitido o uso de uma pulseira de feitiço discreto e sem pingentes.
- (2) Não é permitido o uso de fios que sejam visíveis, quando uniformizado.
- (3) Não é permitido o uso de anéis que, pela sua quantidade ou dimensão, ponham em causa a discricção própria do atavio militar.
- (4) Não são permitidos brincos, "*piercings*", tatuagens ou outras formas de arte corporal que sejam visíveis no uso de qualquer uniforme, incluindo o n.º 10, usado na prática de educação física e desportos, englobando o equipamento de ginástica e de natação.

d. Maquilhagem

Não é permitido o uso de qualquer tipo de maquilhagem.

e. Unhas

As unhas devem apresentar-se limpas e cuidadas, não podendo ser pintadas e não devendo, em comprimento, exceder três milímetros, medidos desde a ponta dos dedos.

2. MILITARES DO SEXO FEMININO

a. Cabelo

- (1) Deve apresentar-se limpo e cuidado, penteado de forma simples e discreta, permitindo o uso correto do uniforme ou do equipamento.
- (2) No que respeita ao seu comprimento, quando solto, o cabelo não deve ultrapassar a base do colarinho da camisa; caso exceda, deve ser apanhado na nuca, de forma a que não ultrapasse a linha dos ombros, com um gancho, travessão ou elástico, fita ou rede discretos, do tom do cabelo ou de cor escura ou preta, de modo a que não interfira com o uso correto do uniforme ou do equipamento.
- (3) O comprimento da franja, quando solta, não deve exceder a linha das sobrancelhas e não deve ser visível aquando do uso correto do uniforme.
- (4) O cabelo, quando pintado, deve apresentar uma cor natural e discreta.
- (5) Não são permitidos adornos de cabelo, exceto os necessários para o cumprimento do presente despacho, desde que apresentem cor, tamanho e forma discretos.

b. Adornos

- (1) É permitido o uso de um brinco no lóbulo inferior de cada orelha, de configuração discreta e sem fantasias ou pendentes, desde que sejam iguais e que o seu diâmetro ou comprimento não exceda 1,5 cm.
- (2) É permitido o uso de uma pulseira de feitiço discreto e sem pingentes.
- (3) Não é permitido o uso de fios que sejam visíveis, quando uniformizada.
- (4) Não é permitido o uso de anéis que, pela sua quantidade ou dimensão,

ponham em causa a discrição natural do atavio militar.

(5) Não são permitidos "*piercings*", tatuagens ou outras formas de arte corporal que sejam visíveis no uso de qualquer uniforme, incluindo o n.º 10, usado na prática de educação física e desportos, englobando o equipamento de ginástica e de natação.

c. Maquilhagem

É permitido o uso de maquilhagem discreta.

d. Unhas

As unhas devem apresentar-se limpas e cuidadas, podendo ser pintadas em tom discreto, não devendo, em comprimento, exceder cinco milímetros, medidos desde a ponta dos dedos.

3. ADORNOS

O uso de adornos não deve pôr em risco o serviço e a segurança no trabalho, nem conter símbolos de qualquer natureza ofensiva, ou que ponham em causa a ordem, disciplina, a moral, a coesão, o prestígio e a imagem das Forças Armadas. É proibido qualquer conteúdo discriminativo em função do género, religião, raça, nacionalidade ou etnia, ou que evidencie, entre outros, afiliação a grupos políticos e sociais.

4. TALHE DE BARBA, DE BIGODE E DO CABELO

a. O corte de cabelo e o talhe de barba e de bigode não podem pôr em causa a discrição própria do atavio militar.

b. A barba e o cabelo devem ser cortados uniformemente, sem que existam diferenças abruptas de tamanho em toda a sua extensão.

c. A alteração do talhe e cor da barba, do bigode e do cabelo, deve ser requerida previamente ao comandante, diretor ou chefe.

d. No caso de alteração do talhe e cor da barba, do bigode e do cabelo, os militares devem providenciar a substituição da sua fotografia nos documentos que o identificam, no prazo de 30 dias.

e. Quando a alteração do talhe de barba ou de bigode necessitar de um período de transição, esta deve coincidir com a situação de licença do militar.

5. Os comandantes, diretores ou chefes podem, por razões de higiene, de segurança e saúde no trabalho, ou operacionais, entre outras devidamente fundamentadas, estabelecer normativos diferentes ao determinado no presente despacho.

6. As tatuagens ou outras formas de arte corporal proibidas pelo parágrafo n.º 3 são obrigatoriamente removidas pelos meios adequados.

7. Os militares, quando, em serviço, trajarem à civil, devem manter o padrão de apurmo pessoal determinado pelo presente despacho.

8. Os civis, quando em serviço, devem trajar de forma adequada às funções desempenhadas.

9. O presente despacho aplica-se, com as devidas adaptações, ao pessoal militarizado da Marinha